

Peperoni ripieni (Contorni)



Preparazione

Brucciare la pelle dei peperoni, togliere il picciolo, praticare una piccola apertura laterale ed eliminare tutti i semi, farcire con alici capperi olive nere e melanzane stufate in padella con olio di oliva. nella stessa padella della farcia molto delicatamente rosolare i peperoni ripieni a fuoco moderato e a fine cottura circa 10 minuti aggiungere pane grattugiato.

Consigli

Qualora la vostra pianta di peperone venga attaccata dagli afidi ma il vostro obiettivo sia di evitare l'uso di prodotti chimici, potete combattere i fastidiosi parassiti con una soluzione preparata in casa a base di sapone di Marsiglia. Nel caso invece di un attacco da parte di funghi, potete intervenire con un prodotto a base di rame.

Curiosità

Il nome scientifico del peperone è "capiscum annum": esso contiene molta luteolina, una sostanza preziosa per le cellule del cervello poiché sembra che ne rallenti l'invecchiamento. La luteolina è presente abbondantemente anche nei finocchi e nel sedano.

Informazioni

Preparazione 90 minuti

Cottura 60 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Peperoni (4 peperoni gialli carnosì)

Alici 50 grammi (salate)

Capperi 10 grammi

Olive 20 grammi (nere)

Melanzane (2 melanzane lunghe)